

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекино"



Утверждаю

Заведующий

/ Н.В.Юмашева /

(подпись)

(расшифровка подписи)

МЕНЮ на 16.07.2025г.

Неделя 2

День 3

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

| Прием пищи              | Наименование блюда                   | Вес     | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность, ккал | N рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------------|---------|----------------------|-------|--------|-------------------------------|-------------|
|                         |                                      | блюда г | Б                    | Ж     | У      |                               |             |
| завтрак                 | Суп молочный с макаронными изделиями | 150     | 4,39                 | 4,36  | 14,99  | 116,25                        | 133         |
|                         | Хлеб пшеничный                       | 20      | 1,42                 | 0,22  | 9,28   | 45,80                         | 84          |
|                         | Масло сливочное (порциями)           | 5       | 0,04                 | 3,60  | 0,07   | 33,05                         | 88          |
|                         | Сыр(порциями)                        | 8       | 1,86                 | 2,36  | 0,00   | 28,80                         | 110         |
|                         | Чай с вареньем                       | 180     | 0,36                 | 0,09  | 13,41  | 55,80                         | 46          |
| итого за завтрак        |                                      | 363     | 8,07                 | 10,63 | 37,75  | 279,70                        |             |
| второй завтрак          | Яблоки печеные(без сахара)           | 100     | 0,39                 | 0,39  | 9,51   | 45,59                         | 284//1      |
| итого за второй завтрак |                                      | 100     | 0,39                 | 0,39  | 9,51   | 45,59                         |             |
| обед                    | Салат из свежей капусты              | 30      | 0,48                 | 3,00  | 2,01   | 34,56                         | 113         |
|                         | Суп с рыбными консервами             | 150     | 5,16                 | 5,04  | 8,60   | 100,38                        | 10          |
|                         | Бефстроганов из отварного мяса       | 50      | 8,20                 | 8,05  | 4,05   | 120,00                        | 237         |
|                         | Пюре картофельное                    | 120     | 2,60                 | 3,74  | 6,43   | 99,10                         | 188         |
|                         | Хлеб пшеничный                       | 50      | 3,55                 | 0,55  | 23,20  | 114,50                        | 84          |
|                         | Компот из смеси сухофруктов          | 180     | 0,540                | 0,00  | 18,09  | 75,60                         | 39          |
| итого за обед           |                                      | 580     | 20,53                | 20,38 | 62,38  | 544,14                        |             |
| полдник                 | Булочка творожная                    | 80      | 9,55                 | 4,16  | 41,36  | 241,60                        | 89          |
|                         | Какао с молоком                      | 180     | 2,97                 | 2,61  | 12,42  | 84,60                         | 43//1       |
| итого за полдник        |                                      | 260     | 12,52                | 6,77  | 53,78  | 326,20                        |             |
| ужин                    | Томаты в собственном соку            | 30      | 0,00                 | 0,00  | 1,20   | 4,80                          | 111         |
|                         | Плов с мясом                         | 130     | 9,60                 | 10,80 | 23,90  | 226,20                        | 239         |
|                         | Хлеб пшеничный                       | 20      | 1,42                 | 0,22  | 9,28   | 45,80                         | 84          |
|                         | Чай с сахаром                        | 150     | 0,15                 | 0,08  | 6,98   | 28,50                         | 41          |
|                         | Фрукты                               | 95      | 0,38                 | 0,38  | 9,31   | 41,80                         | 124         |
| итого за ужин           |                                      | 425     | 11,55                | 11,48 | 50,67  | 347,10                        |             |
| Итого за день:          |                                      | 1728    | 53,06                | 49,65 | 214,08 | 1542,73                       |             |

Неделя 2

День 3

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

| Прием пищи              | Наименование блюда                   | Вес     | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность, ккал | N рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------------|---------|----------------------|-------|--------|-------------------------------|-------------|
|                         |                                      | блюда г | Б                    | Ж     | У      |                               |             |
| завтрак                 | Суп молочный с макаронными изделиями | 180     | 5,22                 | 5,23  | 17,99  | 139,50                        | 133         |
|                         | Хлеб пшеничный                       | 30      | 2,13                 | 0,33  | 13,92  | 68,70                         | 84          |
|                         | Масло сливочное (порциями)           | 7       | 0,05                 | 5,07  | 0,09   | 46,27                         | 88          |
|                         | Сыр(порциями)                        | 14      | 3,20                 | 4,13  | 0,00   | 50,40                         | 110         |
|                         | Чай с сахаром                        | 180     | 0,18                 | 0,10  | 8,38   | 34,20                         | 41          |
| итого за завтрак        |                                      | 411     | 10,78                | 14,86 | 40,38  | 339,07                        |             |
| второй завтрак          | Яблоки печеные(без сахара)           | 100     | 0,39                 | 0,39  | 9,51   | 45,59                         | 284//1      |
| итого за второй завтрак |                                      | 100     | 0,39                 | 0,39  | 9,51   | 45,59                         |             |
| обед                    | Салат из свежей капусты              | 50      | 0,80                 | 5,00  | 3,35   | 57,60                         | 113         |
|                         | Суп с рыбными консервами             | 180     | 6,19                 | 6,05  | 10,31  | 120,46                        | 10          |
|                         | Бефстроганов из отварного мяса       | 70      | 11,48                | 11,27 | 5,67   | 168,00                        | 237         |
|                         | Пюре картофельное                    | 150     | 3,26                 | 4,68  | 8,04   | 123,81                        | 188         |
|                         | Хлеб пшеничный                       | 60      | 4,26                 | 0,66  | 27,84  | 137,40                        | 84          |
|                         | Компот из смеси сухофруктов          | 200     | 0,60                 | 0,00  | 20,10  | 84,00                         | 39          |
| итого за обед           |                                      | 710     | 26,59                | 27,66 | 75,31  | 691,27                        |             |
| полдник                 | Булочка творожная                    | 100     | 11,94                | 5,20  | 51,70  | 302,02                        | 89          |
|                         | Какао с молоком                      | 200     | 3,30                 | 2,90  | 13,80  | 94,00                         | 43//1       |
| итого за полдник        |                                      | 300     | 15,24                | 8,10  | 65,50  | 396,02                        |             |
| ужин                    | Томаты в собственном соку            | 50      | 0,00                 | 0,00  | 2,00   | 8,00                          | 111         |
|                         | Плов с мясом                         | 150     | 11,10                | 12,45 | 27,60  | 261,00                        | 239         |
|                         | Хлеб пшеничный                       | 40      | 2,84                 | 0,44  | 18,56  | 91,60                         | 84          |
|                         | Чай с сахаром                        | 200     | 0,20                 | 0,10  | 9,30   | 38,00                         | 41          |
|                         | Фрукты                               | 100     | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 44,00                         | 124         |
| итого за ужин           |                                      | 540     | 14,54                | 13,39 | 67,26  | 442,60                        |             |
| Итого за день:          |                                      | 2061    | 67,54                | 64,39 | 257,96 | 1914,55                       |             |